

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили  
Факультет фізичного виховання і спорту  
Кафедра олімпійського та професійного спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Перший проректор

Котляр Ю.В.

«30» 08 2022 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ОЗДОРОВЧІ СИСТЕМИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ**

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Розробник

Н.Ю. Довгань

Завідувач кафедри розробника

Н. Ю. Довгань

Завідувач кафедри спеціальності

Н. Ю. Довгань

Гарант освітньої програми

Н. Ю. Довгань

Декан факультету

Ю. В. Тупеев

Начальник НМВ

С.І. Шкірчак

Миколаїв – 2022 рік

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни	
Найменування дисципліни	Оздоровчі системи у фізичному вихованні та спорті	
Галузь знань	01 «Освіта»	
Спеціальність	017 «Фізична культура і спорт»	
Спеціалізація (якщо є)		
Освітня програма	Фізична культура і спорт	
Рівень вищої освіти	Бакалавр	
Статус дисципліни	Нормативна	
Курс навчання	4	
Навчальний рік	2021-2022	
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма	Заочна форма
	7, 8	-
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	12 кредитів / 360 годин	
Структура курсу: – семінарські заняття (практичні, лабораторні, півгрупові) – годин самостійної роботи студентів	Денна форма	Заочна форма
	150	-
	210	
Відсоток аудиторного навантаження	40%	
Мова викладання	українська	
Форма проміжного контролю (якщо є)	-	
Форма підсумкового контролю	залік у VII семестрі, екзамен у VIII семестрі	

## 2. Мета, завдання та результати вивчення дисципліни

*Мета:* підвищити фаховість майбутнього спеціаліста в області оздоровлення та відновлення людини за допомогою як сучасних засобів фізичного виховання, так і нетрадиційних систем оздоровлення.

*Завдання:*

- озброїти майбутніх спеціалістів знаннями про системи оздоровлення для дорослого населення;
- сформулювати уявлення про раціональне використання нетрадиційних систем оздоровлення;
- навчити застосуванню у майбутній професійній діяльності різноманітних сучасних засобів фізичного виховання і нетрадиційних систем оздоровлення;
- сформулювати у студентів практичні навички проведення рекреаційно-оздоровчих занять.

### Перелік компетентностей випускника

<b>Інтегральна компетентність</b>	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.
<b>Загальні компетентності</b>	ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. ЗК2. Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні. ЗК5. Здатність планувати та управляти часом. ЗК9. Навички міжособистісної взаємодії. ЗК12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
<b>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності</b>	СК2. Здатність проводити тренування та супроводження участі компетентності спортсменів у змаганнях. СК3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. СК5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя. СК7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини. СК12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар. СК14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

**Нормативний зміст підготовки здобувачів вищої освіти, сформульований у термінах результатів навчання**

- PH1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
- PH2. Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.
- PH3. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.
- PH 4. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
- PH5. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.
- PH6. Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.
- PH7. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
- PH8. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.
- PH9. Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини.
- PH10. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

### 3. Програма навчальної дисципліни

Денна форма:

	Теми	Практичні (семінарські, лабораторні, півгрупові)	Самостійна робота
VII семестр			
1	Введення в дисципліну «Оздоровчі системи у фізичному вихованні та спорті»	2	
2	Фітнес-програма як форма рухової активності	2	5
3	Система Пілатес	4	4
4	Системи Амосова «Режим здоров'я» та —1000 рухів	4	4
5	Система «Бодіфлекс»	2	4
6	Система Лідьярда	2	4
7	Профілактико-відновна гімнастика Ф.Т. Ткачова	4	5
8	Особливості системи Ніши	2	5
9	Система оздоровлення Маккензі	2	5
10	Система оздоровлення Дікуля	4	5
11	Система зміцнення хребта за методом Брега	4	5
12	Система оздоровчих Мудрів	4	5
13	Система оздоровлення очей за методикою Бейтса і Корбетт	4	5
14	Система оздоровлення «Українська йога»	2	5
15	Система оздоровлення академіка Мікуліна	4	5
16	Методика капіляротерапії А. Залманова	4	5
17	Методика водолікування С. Кнейппа	3	5
18	Система дихання Г.С.Шаталової	4	4
19	Гімнастика Гермеса	2	5
20	Технологія оздоровлення Малахова	4	5
21	Програми здоров'я Ханса Моля	4	5
22	Система Луїзи Хей	4	5
23	Оздоровча система Бубновського	4	5
	Всього	75	105
VIII семестр			
1	Китайська дихальна система	2	4
2	Оздоровча система очищення Семенової.	4	5
3	“Ридаюча”система дихання Ю. Г. Вілунаса.	2	4

4	Система відновлення природного типу дихання К. В. Динейка.	4	4
5	Система Су-Джок	4	4
6	Методика збереження здоров'я Йосіро Цуцумі.	2	4
7	Методика Томаса Ханна	2	4
8	Методика оздоровчого харчування Мішеля Мотиньяка.	4	4
9	Роздільне харчування і здоров'я: мета, сутність	2	5
10	Система американських дієтологів Джеймса і Пітера Дадамо	4	4
11	Рекреаційний туризм. Оздоровчо-прикладне значення туризму.	3	5
12	Поняття, методи клімотерапії та характеристика її основних елементів.	6	5
13	Wellness, мета, сутність.	2	4
14	Кінезіологічне тейпування, мета, сутність.	6	4
15	Банний ритуал як оздоровча система.	2	4
16	Гімнастика Тай-Чи, Цигун.	4	4
17	Технології психоемоційного оздоровлення.	2	4
18	Аутогенне тренування: мета, завдання, сутність.	2	5
19	Поради В. П. Петренка щодо поліпшення психічного здоров'я особистості.	2	4
20	Програма духовного оздоровлення Ю. А. Андреева.	4	4
21	Система оздоровлення Мірзакаріма Норбекова.	4	4
22	Нетрадиційні системи загартування (кріотерапія, ароматерапія).	2	4
23	Методика загартування П. Іванова.	4	4
24	Технології психоемоційного оздоровлення. Сутність біоритмології.	2	4
25	Оздоровчі системи при лікуванні психосоматичних захворювань	2	4
	Всього	75	105

#### 4. Зміст навчальної дисципліни Денна форма

##### 4.1. План практичних (семінарських) занять

№	Тема заняття / план	Кількість годин
<b>VII семестр</b>		
1	<b>Введення в дисципліну «Оздоровчі системи у фізичному вихованні та спорті»</b> 1) ОС ФВіС як навчальна дисципліна. 2) Характеристики здоров'я населення України.	2

	<ul style="list-style-type: none"> <li>3) Здоров'я людини та його взаємозв'язок зі способом життя.</li> <li>4) Структура і характеристика сучасних оздоровчих систем.</li> <li>5) Характеристика основних вітчизняних та закордонних оздоровчих систем</li> </ul>	
2	<b>Фітнес-програма як форма рухової активності</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1.Форми рухової активності</li> <li>2.Класифікація фітнес-програм</li> <li>3. Структура і зміст фітнес-програм</li> </ul>	2
3	<b>Система Пілатес</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Мета. Основні завдання.</li> <li>3. Система вправ з Пілатесу</li> </ul>	4
4	<b>Системи Амосова «Режим здоров'я» та —1000 рухів</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Цілі та задачі системи Амосова «Режим здоров'я»</li> <li>2. Вправи</li> <li>3. Система «-1000 рухів»</li> <li>4. Особливості виконання вправ</li> </ul>	4
5	<b>Система «Бодіфлекс»</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Зміст системи «Бодіфлекс»</li> <li>2. Структура та вправи</li> </ul>	2
6	<b>Система Лідьярда</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Зміст системи Льярда</li> <li>2. Структура та вправи</li> </ul>	2
7	<b>Профілактико-відновна гімнастика Ф.Т. Ткачова</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Мета та сутність гімнастики Ткачова</li> <li>2. Основні завдання.</li> <li>3. Вправи</li> </ul>	4
8	<b>Особливості системи Ніши</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Мета й основні завдання.</li> <li>3. Сутність системи Ніши</li> <li>4. Вправи</li> </ul>	2
9	<b>Система оздоровлення Маккензі</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1.Сутність системи Маккензі</li> <li>2.Вправи по системі Маккензі</li> </ul>	2
10	<b>Система оздоровлення Дікуля</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Мета та сутність.</li> <li>2. Вправи по системі Дікуля</li> </ul>	4
11	<b>Оздоровча система П. Брегга</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Історія виникнення.</li> <li>2. Система зміцнення хребта за методом Брегга</li> <li>3. Система вправ</li> </ul>	4
12	<b>Система оздоровчих Мудрів</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Мета й основні завдання.</li> <li>2.Система вправ</li> </ul>	4
13	<b>Система оздоровлення очей за методикою Бейтса і Корбетт</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Система вправ</li> <li>2.Сутність методики Бейтса</li> <li>3. Вправи для оздоровлення очей за методикою Корбетт</li> </ul>	4
14	<b>Система оздоровлення «Українська йога»</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Основні завдання.</li> <li>2. Сутність.</li> <li>3. Прийоми.</li> </ul>	2
15	<b>Система оздоровлення академіка Мікуліна</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Історія виникнення</li> <li>2. Характеристика системи Мікуліна</li> </ul>	4

	3. Прийоми та вправи.	
16	<b>Методика капіляротерапії А. Залманова</b> 1. Історія виникнення 2. Характеристика методика Залманова 3. Прийоми та вправи	4
17	<b>Методика водолікування С. Кнейппа</b> 1. Історія виникнення 2. Характеристика водолікування С.Кнейпа 3. Прийоми.	3
18	<b>Система дихання Г. С. Шаталової</b> 1. Історія виникнення 2. Характеристика системи Шаталової 3. Прийоми.	4
19	<b>Гімнастика Гермеса</b> 1. Історія виникнення 2. Характеристика гімнастики Гермеса 3. Прийоми та вправи.	2
20	<b>Технологія оздоровлення Малахова</b> 1. Історія виникнення 2. Основні завдання. 3. Сутність	4
21	<b>Програми здоров'я Ханса Моля</b> 1. Характеристика програми здоров'я 2. Основні завдання. 3. Прийоми та вправи	4
22	<b>Система Луїзи Хей</b> 1. Історія виникнення 2. Характеристика системи 3. Прийоми	4
23	<b>Оздоровча система Бубновського</b> 1. Історія виникнення. 2. Характеристика системи Бубновського 3. Прийоми та вправи.	4
		75
	<b>VIII семестр</b>	
1	<b>Китайська дихальна система</b> 1. Характеристика та особливості китайської дихальної системи 2. Прийоми та вправи	2
2	<b>Оздоровча система очищення Семенової.</b> 1. Мета. 2. Характеристика системи. 3. Прийоми.	4
3	<b>“Ридаюча”система дихання Ю. Г. Вілунаса.</b> 1. Історія виникнення 2. Характеристика системи дихання. 3. Прийоми.	2
4	<b>Система відновлення природного типу дихання К. В. Динейка.</b> 1. Історія виникнення 2. Характеристика системи. 3. Прийоми.	4
5	<b>Система Су-Джок</b> 1. Історія виникнення 2. Характеристика системи Су-Джок 3. Прийоми та вправи.	4

6	<b>Методика збереження здоров'я Йосіро Цуцумі</b> 1. Історія виникнення 2. <b>Характеристика методики Цуцумі</b> 3. Прийоми та вправи.	2
7	<b>Методика Томаса Ханна</b> 1. Історія виникнення. 2. Характеристика методики Ханна 3. Прийоми.	2
8	<b>Методика оздоровчого харчування Мішеля Мотиньяка</b> 1. Історія виникнення. 2. Характеристика системи Мотиньяка 3. Прийоми.	4
9	<b>Роздільне харчування і здоров'я: мета, сутність</b> 1. Основні завдання. 2. Характеристика. 3. Прийоми.	2
10	<b>Система американських дієтологів Джеймса і Пітера Д'адамо</b> 1. Історія виникнення 2. Характеристика системи Д'адамо 3. Прийоми.	4
11	<b>Рекреаційний туризм. Оздоровчо-прикладне значення туризму.</b> 1. Структура рекреаційного туризму. 2. Види та головні функції туризму.	3
12	<b>Поняття, методи клімотерапії та характеристика її основних елементів.</b> 1. Поняття клімотерапії та характеристика її основних елементів . 2. Характеристика методів клімотерапії: - аеротерапія; - перебування (сну) на березі моря; - геліотерапія; - таласотерапія; - спелеотерапія; - повітряні ванни; - карстові печери; - соляні копалини.	6
13	<b>Wellness, мета, сутність.</b> 1. Що таке Wellness? Історія виникнення 2. Принципи Wellness 3. Характеристика Wellness 4. Система вправ	2
14	<b>Кінезіологічне тейпування, мета, сутність.</b> 1. Як вибрати правильний тейп. 2. Принцип дії і ефективність тейпування. 3. Знеболювальна дія тейпування. 4. Нормалізація лімфо току і кровотоку. 5. Відновлення фізіології руху. 6. Нормалізація роботи м'язів.	6
15	<b>Банний ритуал як оздоровча система.</b> 1. Російська баня. 2. Фінська баня. 3. Оздоровчий ефект Турецького Хамама 4. Оздоровчі прийоми та особливості	2
16	<b>Гімнастика Тай-Чи, Цигун.</b> 1. Цільвий контингент китайська гімнастика Гімнастика Тай-Чи. 2. Користь від Тай-Чи	4

	3. Оздоровчий ефект гімнастики Цигун при травмах. 4. Психологічний та фізичний вплив гімнастики Цигун.	
17	<b>Технології психоемоційного оздоровлення.</b> 1. Мета і завдання психоемоційного оздоровлення. 2. Технології та прийоми.	2
18	<b>Аутогенне тренування: мета, завдання, сутність.</b> 1. Мета і сутність аутогенного тренування 2. Прийоми.	2
19	<b>Поради В. П. Петренка щодо поліпшення психічного здоров'я особистості.</b> 1. Психоемоційне здоров'я. 2. Етапи поліпшення психічного здоров'я.	2
20	<b>Програма духовного оздоровлення Ю. А. Андрєєва.</b> 1. Мета й основні завдання духовного оздоровлення. 2. Характеристика програми Андрєєва.	4
21	<b>Система оздоровлення Мірзакаріма Норбекова.</b> 1. Аутогенне тренування – активний метод психічної саморегуляції. 2. Вправи по системі оздоровлення Мірзакаріма Норбекова.	4
22	<b>Нетрадиційні системи загартування (кріотерапія, ароматерапія).</b> 1. Сутність системи загартування 2. Особливості кріотерапії. 3. Сутність ароматерапії.	2
23	<b>Методика загартування П. Іванова.</b> 1. Загартування як система оздоровлення організму 2. Характеристика методики Іванова.	4
24	<b>Оздоровчі системи при лікуванні психосоматичних захворювань</b> 1) Причини розвитку психосоматичних захворювань 2) Симптоми психосоматичних захворювань 3) Які захворювання можуть бути психосоматичними?	2
25	<b>Технології психоемоційного оздоровлення. Сутність біоритмології.</b> 1. Хто ризикує отримати психосоматичне захворювання? 2. Лікування психосоматичних захворювань. 3. Теорія "трьох біоритмів". 4. Визначення біоритму працездатності	2
	Всього	75

Семінарське заняття передбачає доповідь студентів за зазначеними питаннями, та обговорення їх у групі.

### Завдання для самостійної роботи

Підготувати реферат на одну із запропонованих тем.

Обсяг реферативної роботи має складати – 10-15 сторінок. До загального обсягу роботи не входять додатки, глосарій, список використаних джерел, таблиці та рисунки, які повністю займають площу сторінки. Але всі сторінки зазначених елементів підлягають суцільній нумерації. Робота має бути акуратно написана від руки або надрукована з дотриманням стилістичних і граматичних норм. У тексті обов'язково повинні бути посилання на літературу та інші джерела, що використовувалися при підготовці реферату.

Текст реферативної роботи викладається державною мовою на стандартних аркушах формату А-4(210 x 297).

Робота друкується шрифтом Times New Roman, 14 кеглем; вирівнювання - "За шириною"; міжрядковий інтервал "Полуторний" (1,5 Lines); абзацний відступ – п'ять знаків (1,25 см); верхнє і нижнє поле – 2 см., лівє – 3 см, правє – 1 см. Абзацний відступ має бути однаковим у всьому тексті і дорівнювати п'яти знакам (1,25 см).

Скорочення слів та словосполучень мають відповідати чинним стандартам з бібліотечної та видавничої справи.

Розділи та підрозділи мають містити заголовки, які належить точно відтворювати у змісті. Заголовки розділів, як правило, розміщують посередині рядка. Назви розділів друкують великими літерами без розділових знаків у кінці, без підкреслень. Заголовки розділів слід починати з належного відступу.

Якщо заголовок складається з двох і більше речень, їх розділяють крапкою. Переніс слів у заголовках розділів слід уникати. Відстань між заголовком і подальшим чи попереднім текстом, при друкованому виготовленні письмової роботи, повинна становити не менше двох рядків.

Нумерація сторінок має бути наскрізною. Порядковий номер сторінки позначають арабською цифрою і проставляють у правому верхньому куті сторінки. Титульний аркуш включається до загальної нумерації сторінок письмової роботи, але номер сторінки на титульному аркуші не проставляють. Розділи слід нумерувати також арабськими цифрами.

При використанні літературних джерел в тексті письмової роботи можуть бути два варіанти посилань на них. Перший – це посторінкові посилання (виноски): коли на сторінці цитується джерело, то внизу цієї сторінки під основним текстом наводиться бібліографічний опис літературного джерела і вказується сторінка. Другий – коли в разі посилання на літературне джерело у круглих дужках вказується прізвище та ініціали автора та рік видання публікації, (Скворцов В.А., 2015).

Ілюстративний матеріал – малюнки, графіки, схеми тощо слід розміщувати безпосередньо після першого посилання на нього в тексті. Якщо графік, схема, таблиця не поміщається на сторінці, де є посилання, їх подають на наступній сторінці. На кожний ілюстративний матеріал мають бути посилання в тексті.

Індивідуальне завдання дозволяється виконувати у групах по 2-3 людини.

### **Перелік тем для підготовки індивідуальної роботи**

- Характеристика стану здоров'я населення України;
- Підходи щодо визначення поняття здоров'я;
- Критерії здоров'я;
- Здоров'я людини та його взаємозв'язок зі способом життя;
- Фактори, що впливають на здоров'я;
- Класифікація оздоровчих технологій.
- Найважливіші фактори Режиму здоров'я за М.М. Амосовим;
- Система оздоровлення -1000 рухів
- Профілактико-відновна гімнастика Ф.Т. Ткачова;
- Методика оздоровчих занять бігом за Лідьярдом;
- Особливості системи Бодіфлекс
- Система Пілатеса.
- Система оздоровлення хребта Мікуліна.
- Методика збереження здоров'я Ніші.
- Система оздоровлення Дікуля.
- Система зміцнення хребта за методом Брега.
- Система оздоровчих Мудрів.
- Система оздоровлення «Українська йога»
- Система оздоровлення очей за методикою Бейтса і Корбетт.
- Гімнастика Гермеса.
- Методика збереження здоров'я пальцевими вправами Йосіро Цуцумі.
- Методика позбавлення від вікових хвороб Томаса Ханна.
- Сутність біоритмології.
- Система самооздоровлення Норбекова;
- Сутність біоритмології.
- Поради В.П. Петренка щодо поліпшення психічного здоров'я особистості
- Сутність аутотренінгу;
- Методика проведення аутотренінгу;

- Особливості використання систем харчування;
- Система американських дієтологів Джеймса і Пітера Д'адамо.
- Методика оздоровчого харчування Мішеля Мотиньяка.
- Роздільне харчування і здоров'я. Сім програм здоров'я Ханса Моля;
- Програма харчування за Х. Молем;
- Програма фізичної активності за Х. Молем;
- Програма боротьби з палінням за Х. Молем;
- Антиалкогольна програма за Х. Молем;
- Програма профілактики захворювань за Х. Молем;
- Програма профілактики нещасних випадків за Х. Молем;
- Програма психічної міцності за Х. Молем;
- Природні захисні сили організму і способи їх стимуляції за А. Залмановим;
- Методика С.Кнейппа.
- Методика загартування П.Іванова.
- Нетрадиційні системи загартування.
- Особливості дихальних гімнастик;
- Духовне, психічне і фізичне здоров'я за Г. Шаталовою;
- Система оздоровлення Малахова;
- Методи очищення організму.
- Програма духовного оздоровлення Ю. А. Андрєєва.
- Система Луїзи Хей.
- Система Малахова
- Система Шаталової
- Китайська дихальна система.
- Система відновлення природнього типу дихання К. В. Динейка
- Система дихання Г. С. Шаталової.
- Ридаюча система дихання Ю. Г. Вілунаса.

### **Забезпечення освітнього процесу**

*Навчально-методичний матеріал:* конспекти лекцій та практичних занять.

*Мережа Інтернет:* доступ до сайтів університетів та інших сайтів, що необхідні для навчального процесу

*Обладнання:* ноутбук, мультимедійний проектор.

### **5. Підсумковий контроль**

#### *Перелік питань до заліку*

1. Характеристики здоров'я населення України.
2. Здоров'я людини та його взаємозв'язок зі способом життя.
3. Структура і характеристика сучасних оздоровчих систем.
4. Характеристика основних вітчизняних та закордонних оздоровчих систем
5. Фітнес-програма як форма рухової активності
6. Особливості проведення занять фітнесу для різних вікових груп.
7. Структура і зміст фітнес-програм
8. Система Пілатес
9. Система Амосова «Режим здоров'я»
10. Особливості системи —1000 рухів
11. Система «Бодіфлекс»
12. Система Лідьярда
13. Профілактико-відновна гімнастика Ф. Т. Ткачова
14. Особливості системи Ніши
15. Система оздоровлення Маккензі
16. Система оздоровлення Дікуля
17. Система зміцнення хребта за методом Брега

18. Система оздоровчих Мудрів
19. Система оздоровлення очей за методикою Бейтса і Корбетт
20. Система оздоровлення «Українська йога»
21. Різновиди йоги та їх оздоровчий вплив на організм
22. Система оздоровлення академіка Мікуліна
23. Методика капіляротерапії А. Залманова
24. Методика водолікування С. Кнейппа
25. Система дихання Г. С.Шаталової
26. Гімнастика Гермеса
27. Технологія оздоровлення Малахова
28. Програми здоров'я Ханса Моля
29. Система Луїзи Хей
30. Оздоровча система Бубновського

*Перелік питань до екзамену*

1. Характеристики здоров'я населення України.
2. Здоров'я людини та його взаємозв'язок зі способом життя.
3. Структура і характеристика сучасних оздоровчих систем.
4. Характеристика основних вітчизняних та закордонних оздоровчих систем
5. Фітнес-програма як форма рухової активності
6. Особливості проведення занять фітнесу для різних вікових груп.
7. Структура і зміст фітнес-програм
8. Вплив фітнес-програми як форми рухової активності на загальний стан здоров'я людини.
9. Характеристика системи Пілатес
10. Системи Амосова «Режим здоров'я» та -1000 рухів
11. Система «Бодіфлекс»
12. Система Лідьярда
13. Профілактико-відновна гімнастика Ф.Т. Ткачова
14. Особливості системи Ніши
15. Система оздоровлення Маккензі
16. Система оздоровлення Дікуля
17. Система зміцнення хребта за методом Брега
18. Система оздоровчих Мудрів
19. Система оздоровлення очей за методикою Бейтса і Корбетт.
20. Система оздоровлення «Українська йога»
21. Система оздоровлення академіка Мікуліна
22. Гімнастика Гермеса
23. Система Су-Джок
24. Методика збереження здоров'я Йосіро Цуцумі
25. Методика Томаса Ханна
26. Методика оздоровчого харчування Мішеля Мотиньяка
27. Роздільне харчування і здоров'я: мета, сутність
28. Система американських дієтологів Джеймса і Пітера Д'адамо
29. Методика капіляротерапії А. Залманова
30. Методика водолікування С.Кнейппа
31. Wellness, мета, сутність.
32. Кінезіологічне тейпування, мета, сутність.
33. Банний ритуал як оздоровча система.
34. Гімнастика Тай-Чи. Цигун.
35. Поняття, методи клімотерапії та характеристика її основних елементів.
36. Рекреаційний туризм. Оздоровчо-прикладне значення туризму.

37. Технології психоемоційного оздоровлення. Аутогенне тренування: мета, завдання, сутність.
38. Технології психоемоційного оздоровлення.
39. Система оздоровлення Мірзакаріма Норбекова.
40. Технології психоемоційного оздоровлення. Поради В. П. Петренка щодо поліпшення психічного здоров'я особистості.
41. Технології психоемоційного оздоровлення. Сутність біоритмології.
42. Оздоровчі системи при лікуванні психосоматичних захворювань.
43. Програми здоров'я Ханса Моля
44. Методика загартування П.Іванова.
45. Нетрадиційні системи загартування (кріотерапія, аромотерапія).
46. Програма духовного оздоровлення Ю. А. Андреева.
47. Оздоровча система очищення Семенової.
48. Система Луїзи Хей
49. Технологія оздоровлення Малахова
50. Порівняльна характеристика східних і західних оздоровчих систем
51. Оздоровча система П.Брегга
52. Китайська дихальна система
53. Система відновлення природного типу дихання К.В.Динейка
54. Система дихання Г.С.Шаталової
55. "Ридаюча" система дихання Ю.Г. Вілунаса.
56. Сучасний стан здоров'я та фізкультурно-оздоровчі потреби дорослого населення.
57. Оздоровча система Бубновського
58. Комп'ютерні фітнес програми
59. Професійна діяльність фахівців оздоровчого фітнесу.
60. Психофізичне тренування в системі оздоровчих занять

*Приклад залікового білету:*

Чорноморський національний університет імені Петра Могили  
Освітньо-кваліфікаційний рівень – магістр  
Галузь знань: 01 «Освіта/Педагогіка»  
Спеціальність: 017 «Фізична культура і спорт»  
Навчальна дисципліна «Оздоровчі системи у фізичному вихованні та спорті»

### ЗАЛІКОВИЙ БІЛЕТ № 0

1. Охарактеризуйте систему оздоровлення Маккензі
2. Доведіть позитивний вплив фітнес-програми як форми рухової активності на загальний стан здоров'я людини.
3. Особливості проведення занять фітнесу для різних вікових груп.

*Затверджено на засіданні кафедри олімпійського та професійного спорту*

*Протокол № \_\_\_ від \_\_\_\_\_ 2021 року*

Завідувач кафедри  
Викладач

Довгань Н.Ю,  
Довгань Н.Ю,

*Приклад екзаменаційного білету:*

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Освітньо-кваліфікаційний рівень – магістр  
Галузь знань: 01 «Освіта/Педагогіка»  
Спеціальність: 017 «Фізична культура і спорт»  
Навчальна дисципліна «Оздоровчі системи у фізичному вихованні та спорті»

### ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 0

1. Охарактеризуйте нетрадиційні системи загартування (кріотерапія, аромотерапія).
2. Програма духовного оздоровлення Ю. А. Андрєєва.
3. Структура і характеристика сучасних оздоровчих систем.
4. Продемонструйте систему вправ з пілатесу

*Затверджено на засіданні кафедри олімпійського та професійного спорту*

*Протокол № \_\_\_ від \_\_\_\_\_ 2022 року*

Завідувач кафедри  
Екзаменатор

Довгань Н.Ю,  
Довгань Н.Ю,

*Максимальна оцінка за кожне питання – 10 балів:*

9-10 балів: глибоке засвоєння програмного матеріалу; повна відповідь на питання;

6-8 балів: повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому; змістовні відповіді на запитання;

3-5 балів: часткове, неповне висвітлення змісту питання; неточність при відповіді; є розуміння основних положень матеріалу.

0-2 бали: за не опанування значної частини програмного матеріалу; незнання теорії основних питань і термінів;

*Друге та третє питання оцінюється по 15 балів.:*

11-15 балів: глибоке засвоєння програмного матеріалу; повна відповідь на питання;

7-10 балів: повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому; змістовні відповіді на запитання;

4-6 балів: часткове, неповне висвітлення змісту питання; неточність при відповіді; є розуміння основних положень матеріалу.

0-3 бали: за не опанування значної частини програмного матеріалу; незнання теорії основних питань і термінів.

Максимальна кількість балів за залік становить 30 балів, екзамен - 40 балів.

## **6. Критерії оцінювання та засоби діагностики результатів навчання**

### **6.1. Система оцінювання роботи студентів**

Контроль рівня засвоєння навчального матеріалу здійснюється шляхом перевірки знань студентів на заліку згідно розкладу сесії.

У відповідності до положення про систему рейтингової оцінки знань студентів при вивченні дисципліни «Оздоровчі системи у фізичному вихованні та спорті» застосовується наступна система оцінювання роботи студентів.

**VII семестр**

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів	Термін виконання
1	Підготовка до практичних занять (37 занять по 1.5 бали)	55	Протягом семестру
2.	Презентація вправ по системі оздоровлення	5	Протягом семестру
3	Підготовка та захист індивідуальної роботи (реферат)	10	Протягом семестру
4	Залік	30	Заліково-екзаменаційна сесія
	<b>Всього</b>	<b>100</b>	

### VIII семестр

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів	Термін виконання
1	Підготовка до практичних занять (37 по 1.5 бали)	55	Протягом семестру
	Презентація вправ по системі оздоровлення	5	Протягом семестру
3	Екзамен	40	Заліково-екзаменаційна сесія
	<b>Всього</b>	<b>100</b>	

### 6.2. Критерії оцінювання

#### Усна відповідь на практичному занятті

1.5 бали	Студент має глибокі міцні і системні знання з теми, використовує наукову термінологію, вільно володіє понятійним апаратом. Правильно планує свою самостійну роботу, знає як на практиці використовувати різні методи забезпечення спорту вищих досягнень. Будує відповідь логічно, послідовно, розгорнуто, використовуючи наукову термінологію.
1 бал	Студент має міцні ґрунтовні знання, вміє застосовувати їх на практиці, але може допустити неточності, окремі помилки в формулюванні відповідей.
0.5 балів	Студент знає програмний матеріал повністю; має практичні навички в використанні медико-біологічного контролю в спорті; недостатньо вміє самостійно мислити, не може вийти за межі теми.

#### Написання та захист індивідуальної роботи (реферату)

9-10 балів	Запропонована студентом робота викладена в обсязі, що вимагається, оформлена грамотно, спирається на базовий теоретичний і практичний матеріал, містить нову, нетрадиційну інформацію з даного питання і пропозиції щодо її практичного застосування.
7-8 балів	Запропонована студентом робота викладена в обсязі, що вимагається, оформлена грамотно, спирається переважно на базовий теоретичний і практичний матеріал, містить фрагменти нової, нетрадиційної інформації. Оформлення роботи має незначні недоліки.

5-6 балів	Запропонована студентом робота викладена в необхідному обсязі, оформлена грамотно, включає базовий теоретичний та практичний вихід, але містить певні недоліки у висвітленні питань, яке досліджувалось. Оформлення роботи має деякі недоліки.
3-4 балів	Робота містить базовий теоретичний та практичний матеріал, але не має практичного виходу. Виклад матеріалу неточний, присутні значні недоліки у висвітленні теми та оформленні роботи.
1-2 балів	Робота містить базовий теоретичний та практичний матеріал, але тема розкрита неповністю. Виклад матеріалу неточний, присутні недоліки у висвітленні теми. Обсяг та оформлення запропонованої роботи мають значні неточності.

### **Презентація вправ по системі оздоровлення**

5 балів	
4 бали	
3 бали	
2 бали	
1 бал	
0 балів	

### **7.Рекомендовані джерела інформації**

- Бейтс У. Улучшение зрения без очков по методу Бейтса. Как приобрести хорошее зрение без очков / У. Бейтс, М. Корбетт. – Вильнюс : Полина, 1990. – 272 с.
- Бейтс У. Улучшение зрения по методу Бейтса. – Москва: 1990. 263с.
- Борек З. Особливості залучення населення до оздоровчо-рекреаційної діяльності (на прикладі Польщі) [Електронний ресурс] / З. Борек, Ю. Павлова, Б. Виноградський // Молодь та олімпійський рух : зб. тез доп. VIII Міжнар. наук. конф. – Київ, 2015. – С. 261–262. – Режим доступу : <http://uni-sport.edu.ua/naukova-robota/naukovi-konferentsiji-seminari.html>
- Брегг П. Чудодейственное голодание/ П.Брегг. – Киев : МП «Лілея», 1992. – 84с.
- Бубновский С. М. Теория и методика кинезитерапии. Методическое пособие / С.М.Бубновский – М., 2011. – 56 с.
- Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання. – 2012. – Т. 2. – С. 336.
- Гуревич Д. А. Лікувальна верхова їзда / Д.А. Гуревич // Конярство і кінний спорт, 1997. - № 5 . – С. 27-28
- Жабокрицька О.В. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення / О.В.Жабокрицька, В.С.Язловецький. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім.В.Винниченка, 2002. – 196с.
- Жабокрицька О.В. Сучасні методи й системи оздоровлення: навч. посібник / О.В.Жабокрицька, В.С.Язловецький. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім.В.Винниченка, 2005. – 388с.
- Здорова школа : довідник шкіл сприяння здоров'ю Львівщини / уклад. Олена Шиян, Юлія Павлова ; за наук. ред. Олени Шиян – Львів : Кольорове небо, 2013. – Ч. 1. – 150 с.
- Здорова школа: аспекти моніторингу : навч. посіб. / Олена Шиян, Юлія Павлова, Ліліана Кудрик [та ін.] ; за наук. ред. Олени Шиян. – Львів : Кольорове небо, 2013. – 122 с.
- Здорова школа: аспекти освітньої політики : навч. посіб. / авт. кол. : Шиян О. І., Павлова Ю. О., Іванова М. А. [та ін.] ; за наук. ред. Олени Шиян. – Львів, 2010. – 216 с.
- Іванов П. «Детка»
- Кнейпп С. Мое водолечение / С.Кнейпп. – Репринт. изд. – Киев : МПІП «ЛАН» 1993. – 352 с.

- Левицький В. Термінологічний апарат у галузі оздоровчої фізичної культури / Левицький В. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2000. – № 2/3. – С. 93 – 96.
- Лечебные гимнастики / авт. – сост. Б.Бах. – Москва: АСТ; Киев: НКП, 2008. – 188с.
- Мацянтовіч Є. Цивілізація і рухова активність людини : [монографія] / Мацянтовіч Є., Рибак О. – Львів : [ б. в. ], 2004. – 114 с.
- Овчинніков Н.А., Нестерова Т.В. Характеристика сучасних засобів занять оздоровчої спрямованості. – К.: Олімпійська література. – 1998. – 24 с.
- Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. з фіз. виховання і спорту] / Жданова О. М., Тучак А. М., Котова І. В., Поляковський В. І. – Луцьк : Вежа, 2000. – 241 с.
- Павлова Ю.О. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини : монографія / Юлія Павлова. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 356 с.
- Повна енциклопедія очищення та лікування організму /укл. І. Левашова. – Донецьк: ТОВ «Глорія Трейд», 2011. – 320 с
- Приступа Є. Н. Здоров'я населення України: проблеми і перспективи / Є. Н. Приступа, Ю. О. Павлова // Здоровий спосіб життя, фізична культура, спорт. Актуальні питання спортивної медицини. Реабілітація: фізична, медична, психологічна : тези І устан. наук.- практ. конф. – Київ, 2014. – С. 129–131.
- Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація": указ Президента України від 09.02.2016 №42/2016
- Самосюк И.З. Биологические ритмы и акупунктура / И.Самосюк. – Киев : Здоровья, 1994. – 32с.
- Смоляр В.И. Оздоровительное питание / Смоляр В.И. – Київ :Здоровья, 1999. –184с
- Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навч. посіб.для викладачів і студентів / Товт В.А., Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Сусла В.Я. – Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. – 88 с.
- Тетерніков Л. І. Рациональная йога.- Москва : Знание, 1992. - 160 с.
- Удотова Л.Ф. Соціальна статистика / Л.Ф. Удотова. – К. : КНЕУ, 2002. – 376 с.
- Ужинайте и худейте! Для всех, особенно для мужчин /М.Монтиньяк; Пер. с фр.Е.Д.Вознесенской.- М.:Издательский дом «ОНИКС 21 век».- 2003.-220с.
- Фізична рекреація : навч. посіб. / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Львів : ЛДУФК, 2010. – 447 с.
- Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О.Яременко, О.Балакірева, О.Вакуленко та ін. – Київ : Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 207с.
- Чернявський М. В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів : дис канд. наук з фіз. вих та спорту : 24.00.02 / Чернявський Максим Вікторович. – К., 2011. – 196 с.
- Шаталова Г. Выбор пути / Г.Шаталова. – Москва : КСП «Елен и Ко», 1996. – 256с.
- Шиян О. Державна освітня політика з питань здорового способу життя молоді : монографія / О. Шиян. – Львів, 2010. – 296 с.
- 
- Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2016 рік: МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України». Київ; 2017. 516 с.
- The WHOQOL Group. The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL) : Position Paper From the World Health Organization / The WHOQOL Group // Social Science and Medicine. – 1995. – V. 41, №10. – P. 1403–1409

#### Допоміжна

- Козин А.П. Психогигиена спортивной деятельности. – Киев.: Здоровье, 1985. – 128с.
- Цуцуми Й. Здоровье на кончиках пальцев. Упрощенная методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями / Й.Цуцуми. – Таллин Биогумус, 1991. – 100с.
- Hanna T. Somatics: Reawakening the Mind's Control of Movement, Flexibility, and Health /

T. Hanna. - Da Capo Press, 1987

- Hanna T. What is Somatics?/ T. Hanna. - Berkeley: North Atlantic, 1995. – P.341-353.

- **Інформаційні ресурси інтернет**

- Електронна версія текстів лекцій, відео матеріали до семінарських занять.
- Мультимедійне супроводження лекційних занять.
- Комплекс пальцевых упражнений для сохранения здоровья <http://www.xsp.ru/med/pub/outpub.php?id=671>
- Лікування бджолами: як це відбувається // <https://sviymed.com/ukr/staty/95-lechenie-pchelami>
- Огнистий А.В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі системи (короткий довідник) /
- Огнистий А.В. – Тернопіль: СМТ «ТАЙП», 2009. – 76с.
- Оздоровча система доктора Дуриманова/  
[http://www.zid.com.ua/ukr\\_creativework/ozdorovcha-systema-doktora-durymanova](http://www.zid.com.ua/ukr_creativework/ozdorovcha-systema-doktora-durymanova)
- Томенко О. Міжнародний досвід організації проектів та програм зі здоров'язбереження і рухової активності різних груп населення [Електронний ресурс] / Олександр Томенко // Спортивна наука України. – 2014. – №3 (61). – С. 12–18. – Режим доступу : <http://sportscience.ldufk.edu.ua> (дата перегляду : 18.12.2015).